



El efecto bienestar

Robyn Conley

La revelación fácil, sensata y fresca que cambiará radicalmente la visión sobre tu salud y bienestar.

El camino al verdadero bienestar radica en ser capaces de realizar pequeñas acciones en nuestro día a día que nos permitan tener más calma, claridad y alegría en la vida cotidiana. Para lograrlo, la especialista en cambio conductual Robyn Conley Downs ha creado un método muy sencillo, «el efecto bienestar», basado en un sencillo sistema de estrategias diseñado para conseguir grandes resultados sin mucho sufrimiento.

En este libro nos enseña a lograr resultados reales y duraderos, con compromiso y constancia, pero aplicados de forma imperfecta y progresiva. Menos esfuerzo. Más facilidad. ¡Es hora de sentirse bien!

Fecha de publicación:

05/10/2022

Sello Editorial:

Zenith

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es

Robyn Conley

Robyn Conley Downs combina su experiencia como investigadora con su trabajo como instructora de yoga y se basa en la ciencia más innovadora acerca de la actitud, las estrategias y los hábitos para generar una buena salud, felicidad y bienestar de forma sostenible. Especializada en políticas de salud públicas y psicología de toma de decisiones, tiene un máster en pedagogía y es especialista en cambio conductual. Es la fundadora de la marca educativa y de comunicación Real Food Whole Life y la creadora de The Feel Good Effect Mindset & Method.